

PETITES PRATIQUES  CUISINE

وصفات مغربية مصدرة



HACHETTE



الزعفران:

الزعفران هو نوع من اللؤلؤ مصنوع من الزهر المجفف لنوع خاص من نبات الزعفران وحيث إنه غالي الثمن ومكلف تستعمل منه كميات صغيرة فقط ويستخدم في بعض الأحيان مع مسحوق الكركم (عقدة صفراء) والمطعم ومسحوق الفلفل الطويل لجعل تأثيره أقوى.

يجب الحذر عند ابتلاع الزعفران فلا يوجد ما يمكن أن يضره بالزعفران الرخيص، ولشكاوى أكثر اشتريه مجدولاً وأطعنه بنفسك. الزعفران المضغوط يحفظ في وعاء مضغوط في قسم التجليد في الثلاجة لمدة سنوات.

الطاجين

عبارة عن يخته سكرية بالتوابل تغلي على النار لوقت طويل وببطء وتضم لحم الدجاج أو الديك الرومي أو لحم الضأن وتقدم أصناف متنوعة منها في المأكولات الخاصة.

والحلويات على أنواعها والمشروبات ومختلف أنواع السجدة. ماء الزهر متوافر في الصيدليات وكل سفارات الأطعمة في مختلف بلدان الشرق الأوسط.

البقدونس

البقدونس الطازج بأوراقه المسطحة يعرف أيضاً بالبقدونس الأوروبي وهو يستعمل على نطاق واسع في مختلف أنواع الطبخ المغربي.

الفلفل

تكثر أنواع التوابل المستخدمة في المغرب والفلفل الأسود إذا طحن عند الحاجة لمطعم يعطي النكهة لعظم أنواع الأطعمة.

الحامض المحفوظ: راجعي الصفحة التالية لمعرفة طريقة تحضيره وصنعه.

الوجبات الحارّة والبروتينات في الوجبات الغذائية المغربية في الزمن الذي كان من الصعب الحصول فيه على اللحم أو توافره الكمية في حال كان غالي الكلفة في حال توافره الحامض والعسل هما من النوع اللذيذ المفضل والمغذي ويتوافران في الأسواق التي تباع الأطعمة المحلية ومحللات السوبرماركت.

الزنجبيل

هذا التوابل الحار جداً يتحول لونه إلى الأبيض المائل إلى الكريم عند طهوه. يستعمل الزنجبيل طازجاً مجفراً وميشوراً أو مفروماً ناعماً. ويمكن حفظ الزنجبيل لمدة شهر في قسم التجليد في الثلاجة.

ماء الزهر

ماء زهر يصنع من زيت البيرولي المستخرج من زهر اشجار البيرتقال خاصة البيرتقال أبو صغير. ورغم أن هذا الزيت يستعمل على نطاق واسع كمعطر فإن أريج الزكي يستعمل لإعطاء نكهة خاصة للكعك ومختلف أنواع الكاسترد.

ماركت

كستوسين

وهو قدر سعدي مؤلف من طباخين مشاهير. القدر الأساسي يوضع فيه اللحم والخضار أما الطبقة العليا فهي كالمصفاة كي تسعج لبخار الطعام أن ينقل منها إلى الكوسكس الموضوع فيها ومغطى بغطائها.

الهريسة

هي صلصة حريفة جداً وتستعمل كثيراً في كل أنحاء المغرب وشمال أفريقيا.

موادها الأساسية هي الفلفل الأحمر الحريف وزيت الزيتون والثوم. يطحن الفلفل ناعماً ثم يضاف إليه الزيت والثوم المضغوط وينقل جيداً حتى تصبح صلصة متماسكة كثيفة مثل الكايونيز.

تستعمل الهريسة كمقبلات أو كصلصة لبعض البهاني والحساء (راجع ص من أجل الوصفة).

حبص وعص

على مدى قرون عدة وفرت وجبات الحبوب والعص

تتبله معتارة من البهارات للحوم الطيور قبل طهيها. الكزبرة

حبوب الكزبرة تستعمل تتبيلة للمسم قبل طهيها. أما الكزبرة الخضراء فهي تستعمل في كل أنواع الشاي المغربي وخصوصاً مع السلطات جميعها ومع تتبيلة السمكة.

بعض الناس يدمجون على الأطعمة ذات المذاق الحلو النازع أما البعض الآخر فلهذا مذاقاً مكتسباً.

الكزبرة الخضراء تباع عند بائعي الخضار والمأكولات.

تحفظ الكزبرة الخضراء لمدة أسبوع وذلك بوضع إصمالة الكزبرة في كوب فيه بعض الماء ومغلق بكيس من النايلون أو البلاستيك.

الكوسكس

رغم أن الكوسكس يقدم عادة بعد الانتهاء من وجبة الطعام الأساسية فهو وجبة غنية هامة يتكون الكوسكس من حببات التسميد التي تطهى على بخار يخته اللحم والخضار. يباع الكوسكس في السوبر

البسببيل

طبق مغربي معروف عند القدم وهو تحفة المأكولات المغربية ووجوده ضروري في كل مأدبة. طبق البسببيل التقليدي يصنع من عدة طبقات من عجينة الرقاق المضطر بخليط لحم الحمام المفروم والحامض والبيض واللوز والزبيب والعسل.

حديثاً يستعمل رقائق الفانيلا الجاهزة وبعض بخليط السجاج المفروم بدل الحمام.

القرفة

هيان القرفة تؤخذ من الخلاله الخارجة لجذع شجر القرفة، وهي تحتوي على زيت يظهر عند طهوها ويطلق رائحته ونكهته. إذا استعملت القرفة المطهونة باعتدال فإن نكهتها الحلوة المذاق ورائحتها تضفي طعماً لذيذاً للسمك ولصلصة السمك.

خليط مسحوق القرفة ومسحوق الفلفل الأسود ومسحوق كبش القرنفل ومسحوق جوزة الطيب ومسحوق الزنجبيل يكون

الحامض المغربي

المحفوظة

(كبيس الليمون)

المقادير

٦ حبة حامض قسرتها

رقيقة

ماء

ملح بحري غشن

عصير ليمون حامض

الطريقة

١. يغسل الحامض ويوضع في وعاء كبير زجاجي أو وعاء ستيكس يغمر بالماء ويترك مدقوعاً لمدة ٢٠ ساعة بين ٣ و ٥ أيام مع ضرورة تغيير الماء يومياً

٢. يصفى الحامض من الماء وتشق حبة الليمون إلى أربعة شقوق بالطول بخلاف

الوقت اللازم للتصغير ساعة واحدة مدقوعة على ٣ أيام الوقت القصص للحمض ثلاثة أسابيع

سكين حادة. تعمق الشقوق بالسكين بحيث تصل من الجانب إلى الآخر ظلياً دون الوصول إلى أطراف حبة الحامض أي رأسها وكعبها ٣. يوضع ربيع ملعقة

صغيرة من الملح البحري في كل شق. توضع حبات الحامض بعد شليحها في عرطبان صلب معقم ويشرط لها فتحة كبيرة من الملح البحري. يضاف عصير ليمونة حامضة إلى كل عرطبان ويغمر بالماء الغالي ٤. يحفظ العرطبان في مكان جاف رطب لمدة ثلاثة أسابيع

٥. عند الرغبة في استعمال الليمون المحفوظ تفسل حبات الحامض بالماء البارد يلزع اللب من كل قطعة ويستعمل القشر فقط

ملاحظة يجب أن تكون المرطبان نظيفة جداً ومعقمة قبل استعمالها للتعبئة توضع المرطبان بعد غسلها في طنجرة ستيكس وتغمر بالماء وتوضع على النار لتغلي مدة عشر دقائق

تقديمه | شرائح ليمونة

الحامض اذوية الطعم في كل الساعات. وتصفى المكاة إلى الكاف من الاطباق المغربية مرطبات الحامض في اوراق فصل الخريف عند التوافر اتصل انواع الحامض بكثرة

BRAMJNET.COM
alaa pink



الحساء والمقبلات

تبدأ المائدة المغربية عادة بتشكيلة واسعة ومقربة من المقبلات بحيث يمكن للضيف أن يستمتع بتذوق القليل من كل صنف

شوربا العدس

الوقت اللازم لتحضير المقادير
٢٠ دقيقة

الوقت اللازم لقطع الشوربا
١ ساعة إلى ساعتين

الترتيب: أضيئ النار

سهولة التحضير

العدس المصفى إلى الخليط
ويترك على النار لمدة ساعة
أو حتى يصبح اللحم
والعدس طرياً.

١. تضاف الخضار المفرومة
إلى القدر ويترك الخليط
على النار حتى تصبح
الخضار طرية ويضاف
قليل من الماء إذا كان ذلك
ضرورياً.

٢. يرفع اللحم من القدر ثم
تترفع العظام منه ويغرم إلى
قطيع صغيرة ويبلغم خليط
العدس بمطهرة الخضار

٣. تضاف الكزبرة وقطع
اللحم مع عصير ليمون
الحامض حسب الطلب إلى
شوربا العدس وتترك
يضاف مسحوق الفلفل أو
تواجل آخرى حسب الطلب.
يقدّم الحساء مع الخبز
المحمص

المقادير
١٠٠ غرام من العدس
الأحمر الجروش
(موزات مجرى مع العظم)
نقطع إلى قطع صغيرة
٢ بصلة متوسطة
الحجم مفرومة ناعماً
مسحوق الفلفل الأسود
٢ كوب زيت الزيتون
ليمون ونصف لتر من الماء
٢ حبلة بصل مفرومة
ناعماً
٢ حبلة بصل مفرومة
ناعماً
٢ حبلة بصل مفرومة
ناعماً
٢ حبلة بصل مفرومة
ناعماً
٢ حبلة بصل مفرومة
ناعماً

الطريقة

١. يغمس العدس بالماء المالح
ويترك لمدة ١٥ دقيقة.
٢. يحمّر اللحم الموزات
والبصل والفلفل بزيت
الزيتون في قدر سميكة

القدر حتى يصبح اللون
الخليط زهرياً.
٣. يضاف ليمون ونصف لتر
من الماء فوق خليط اللحم
والبصل ويترك على نار
عادية حتى يغلي. ثم
الزغرة عن اللحم ويضاف

BRAMJNET.COM
alaa pink



قبل سكب الشوربا بالعدس الكزبرة المفرومة وقطع العدس
٢. يغمس العدس بالماء المالح



تضاف الخضار المفرومة إلى القدر وتترك على النار
حتى تصبح طرية



يضاف العدس المصفى إلى القدر حتى تبدأ نغمة اللحم العظم وتترك
على النار لمدة ساعة واحدة أو حتى يصبح اللحم والعدس طرياً



تخرج على النار القدر بعد الدخول مع البصل المفرومة والفلفل الحار
ويترك على النار حتى يصبح اللحم والعدس طرياً

شوربا اليقطين مع الهريسة

سلة التخصيص

المقادير

- ٢ كيلو من اليقطين،
- ٣ ثلاثة ألوان من سيق الدجاج،
- ٣ ثلاثة ألوان من الحليب،
- سكر ناعم (بوفرة سكر)،
- مسحوق الفلفل الاسود،
- الهريسة
- ١٠٠ جرام من الفلفل الحريف المخلل،
- ٦ فصوص مشوية من الثوم،
- ١ كوب من الملح،
- ١ كوب من الزيت المذروب،
- ١ كوب من زيت الزيتون،
- ١ كوب من مسوق الحمون،
- ١ كوب من زيت الزيتون،

الطريقة

- ١ - يقشر اليقطين و تنزع

الرقعة اللازمة لتفسير مقادير الشوربا - ١٠ دقائق

الوقت اللازم لفتح الشوربا - ١٠ دقائق

الكمية التي ستأكلها

اليقطين و بذوره ثم يقطع إلى قطع صغيرة. يوضع الحليب و مرق الدجاج في قدر و يضاف إليه قطع اليقطين و توضع القدر على النار لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة حتى يغلي الخليط و يصبح اليقطين طرياً.

٢ - يملحن خليط اليقطين بالحليب و مرق الدجاج في معلقة الخضار ثم يضاف مسحوق الفلفل و السكر إلى الخليط.

٣ - الهريسة تغشى اليدان بقفازات مطاطية أو قشنية لتتزع بذور الفلفل الحريف و ينقع في الماء الساخن.

٤ - يخلط الثوم و الملح و الكزبرة و الكمون و يضاف إليها قرون الفلفل الأحمر

الصلبي و يطحن الخليط في مطحنة كهربائية الخضار و أثناء الطحن يضاف زيت الزيتون إليها و يفتح حتى يصبح الخليط متماسكاً.

٥ - تضاف الهريسة حسب مذاق إلى الشوربا أو تقدم منفصلة.

ملاحظة: تحفظ قرون الفلفل الحريف بعيداً عن الضوء و الحرارة حتى تبقى جافة.

مقاييس: انساب العربية إلى شوربا اليقطين على الفصح نسخة: يمكن إضافة حبة الحليب المشوية إلى شوربا اليقطين إضافة في الكمية الهريسة عادة تضاف و لكن بالذوق بعيداً لتسهيل تناول حريف. يضاف إلى الكومكس

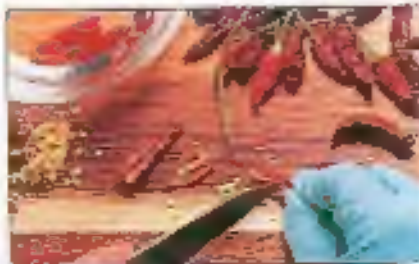
نحسب حبوب الكزبرة و ملحون الثوم قبل طهيها في ماء الهريسة لمدة (ساعة) يوزن حبة حريسة جافة في الشوربا أو تترك



BRAMJNET.COM
alaa pink



تشارك الهريسة بالملح قبل أن تقدم و يضاف كمياتها في الماء



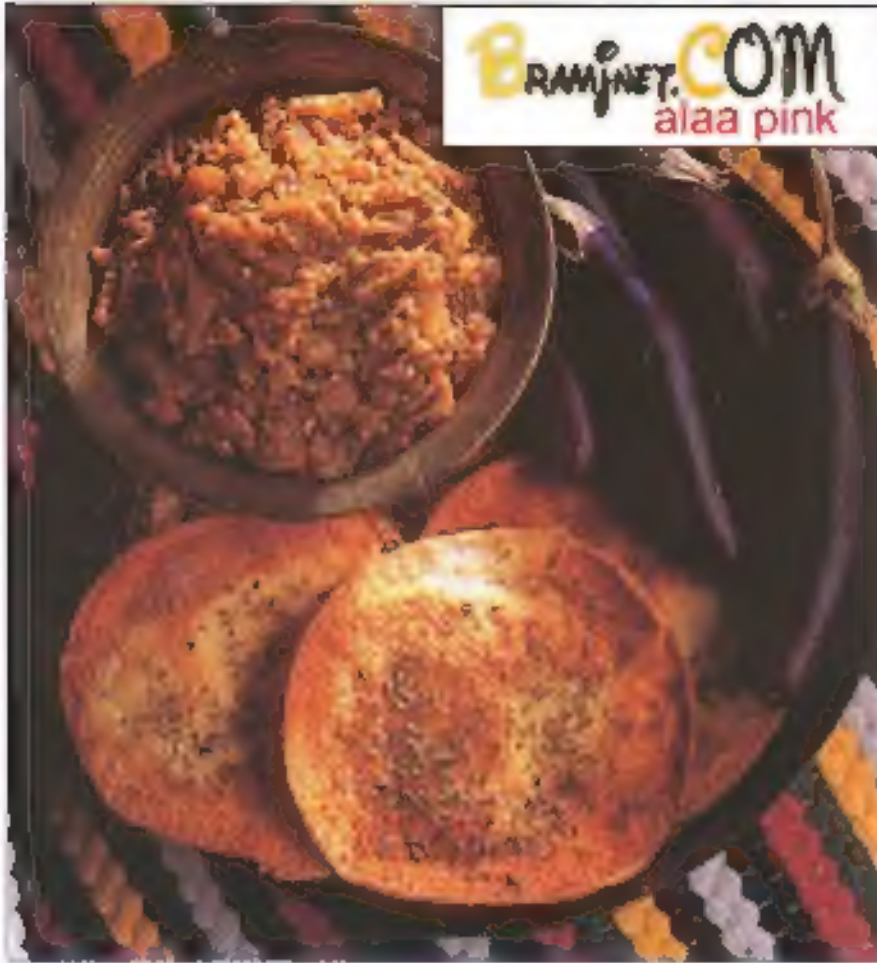
بعد أن تضاف الحبة الحريسة إلى قنينة يضاف الفلفل الحريف و تترك حتى يبرد الماء



يضاف الحبوب و مرق الدجاج إلى القدر و يفتح النار على الخليط حتى يذوب السكر و يضاف



يضاف البصل و الثوم و بذور الكزبرة و الكمون و يضاف إلى القدر مسبقاً و يضاف إلى المعده



ثم يصبغ بياض البيض
وتنثر حبوب الكمون فوقه
ويحمص بالفرن لمدة ٢٠
دقيقة أو حتى يصبح ذهبياً
يقطع الخبز إلى قطع عدة
قبل تقديمه

ملاحظة: غالباً ما تستعمل
حبوب الكمون في الطبخ
المغربي لأن له رائحة عطرية
وتكئة حادة مشابهة
للكرويا بل أقوى منها.
ويمكن استعمال الكمون
سطحوناً أو بدون طحن
لإعطاء نكهة لذيدة للحم
القسان المشويخ أو المشوي

تشبيه: أطبخ مكعبات
الباتاجان قبل تقديمه بصلصة
من كسبة زيت الزيتون
الاصوري القوي إلى حوالي
ربع كوب فقط من الصلصة
الغوية من الصوري تملح
الباتاجان الذي له طعمه
عائدية لمنع من العصارات
المرقة منه لكن الباتاجان
الصغير والطري لا يحتاج إلى
تدخين

الوقت اللازم لتحضير المقادير
٤٠ دقيقة
الوقت اللازم للطبخ ٢٠ دقيقة
الكمية تكفي ٤ أشخاص

باتاجان يوريه (مريسة الباتاجان)

نوع من المثلثات الشعبية سهل
التحضير

ملعقة صغيرة من مسحوق
الفلل الطور
٣ أرغفة من الخبز العربي
بياض بيضة واحدة
مخلوطة
ملعقت طعام من حبوب
الكمون

المقادير

كيلو غرام من الباتاجان
المشوي والقطع إلى مكعبات
١/٢ كوب من زيت الزيتون
عصان من النعوم المدقوق
مسحوق الفلفل الأسود

الطريقة

١. يحمى الفرن إلى حرارة
١٨٠ درجة
٢. توضع قطع الباتاجان
في مصفاة كبيرة فوق ماء
غالي لمدة ٣٠ دقيقة
٣. يوضع زيت الزيتون في
مقلاة كبيرة على النار حتى
يسخن
٤. تضاف مكعبات

١. يحمى الفرن إلى حرارة
١٨٠ درجة
٢. توضع قطع الباتاجان
في مصفاة كبيرة فوق ماء
غالي لمدة ٣٠ دقيقة
٣. يوضع زيت الزيتون في
مقلاة كبيرة على النار حتى
يسخن
٤. تضاف مكعبات



يصبغ بياض البيض على أرغفة الخبز العربي ثم تنثر عليه
حبوب الكمون ويحمص الخبز بالفرن



يوزن حبات الباتاجان لمدة ٢٠ دقائق حتى يصبح ذهبياً



تضاف قطع الباتاجان مع الثوم والفلفل الأسود والفلفل الحار
إلى مقلاة ساخنة فوق النار



توضع مكعبات الباتاجان في مصفاة فوق ماء غالي لمدة ٣٠ دقيقة

لحافق السيجار المصري

تحضير هذا الطبق يحتاج إلى
معض الصابة
يعد هذا المأكول عادة في المناسبات

الوقت اللازم لتحضير الطبق
١٠ دقيقة
الوقت اللازم للطبخ ٢٥ - ٣٠
دقيقة الشبة الكر ٣٠ شخصاً
رائحة في صالحة
المناسبات

المقادير

بصلة متوسطة الحجم
مفرومة ناعماً
١ كوب من زيت الزيتون
٧٥٠ غراماً من لحم البقر أو
الغنم - الهبرة - والمفروم
ناعماً
٢ بصلتان صغيرتان من
سمحوق الفلفل
١ بصلعة صغيرة من

سمحوق البهار
١ بصلعة صغيرة من
سمحوق الزنجبيل
سمحوق الفلفل الأسود
١ فوم من البقدونس
المفروم
خمس بصلصات
١٠٠ غرام من رقائق القابلو
١٠٠ غراماً من الزبدة المذابة

الطريقة

١. يحمى الفرن إلى حرارة
١٥٠ درجة
المحشو يقلب البصل
المفروم بزيت الزيتون على
النار حتى يصبح البصل
مطرياً يضاف اللحم المفروم
ويقلب بالشوكة الكبيرة مع
البصل حتى يختلط تماماً
به تصاف التوابل ويترك

الخليط على النار من ١٠ إلى
١٥ دقيقة مع التحريك
بصلعة خشبية كبيرة حتى
يصبح اللحم متجانساً مع
البصل يضاف البقدونس
المفروم ويحرك الخليط
٢. يخلق البيض قليلاً في
وعاء زجاجي ثم يصب فوق
الحمش ويحرك الخليط على
النار لمدة دقيقة ودقيقتين

٣. تصاف التوابل إلى
الخليط حسب الذائق ويترك
جانبا ليبرد
٤. تقسم كل رقاقة مايو
إلى ثلاثة مستطيلات
مستوية الحجم وتوضع
الواحدة فوق الأخرى
وتعطي بقطعة قماش رطبة
٥. تسمح مستطيلات
القابلو بقبول من الزبدة
المذابة
٦. توضع بصلعة صغيرة
من خليط اللحم أو المحشو
على طرف رقائق القابلو ثم
تطوى أطراف الرقائق على
المحشو ويخرج المستطيل
إلى لفافة شعش بنية
الرقائق في الطريقة نفسها
٧. تصاف لحافق السيجار
جانبا إلى جنب على صينية
مدهونة بالزيت
تسمح للفائف بالزبدة
المذابة وتخبز بالفرن لمدة
٢٥ و ٣٠ دقيقة
حتى يصبح لونها ذهبياً
وتقدم ساخنة



يصب البيض المخفوق فوق خليط اللحم ويرد حتى يصبح
مطرياً



يعداد خليط البصل والمفروم والتمار حتى يصبح مطرياً
و ١٠٠ غراماً من الزبدة المذابة (١٠٠ غراماً من الزبدة)



تقطع رقائق القابلو إلى ثلاث مستطيلات ثم تحشوا اللحم
وتصفى الرقائق في الفرن وتخبز لمدة ٢٥ دقيقة



تأخذ اليد الرقائق على المحشو وتخرج المستطيل (أداة من
السيجار)



نخاعات على الطريقة المغربية

تحضيرها يحتاج إلى بعض
المناعة

تقدم باردة أو ساخنة

الوقت اللازم لتحضير النقدير
٣٠ دقيقة - ساعة تقريبا
الوقت اللازم للتقديم ١٠ دقيقة
الكمية التي الربطة استخلص

٣. يحضر الثوم بالزيت في
مقلاة سميك القعر حتى
يصبح لونه ذهبياً، تضاف
البندورة واليقطين
والكزبرة والثقل الحريف
والبهار والكسون و عصير
ليمون الحامض وشرائح
شمر الحامض إلى الثوم
ويقلب الخليط ويترك على
نار خفيفة مدة ١٠ دقائق.

٤. تضاف قطع النقاعات
إلى الخليط وتترك على نار
عالية لمدة ١٠ دقائق مع
التقليب باستمرار وتقدم
ساخنة.

تقنية: التزيرة الخضراء
تستخدم دائما في المطبخ
الغربي خاصة في السلطات
وتتبع الشمة وتضاف التزيرة
الخضراء بعد باقي الخضار
وفي السبردماركت

| المقادير | ١. نخاعات فنان |
|----------|--------------------|
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |
| ١ نخاع | ٣ ثلثة نخاع من يوم |

الطريقة

١. تقطع النقاعات في الماء
المضاف إليه ملح
صغير من الخل لمدة
ساعة واحدة.

٢. يبلع النقاعات بالزيت
الساخن باستعمال سبيج
خشبي وتقلل النقاعات
بالدواء البارد وتقطع إلى قطع
كبيرة.



تضاف قطع النقاعات إلى خليط البندورة والثوم واليقطين
ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر بالزيت



تضاف البندورة والثوم واليقطين وعصير الليمون وتقطع
بقية الخضار إلى قطع صغيرة بالزيت



تقدم النقاعات باردة الباردة تم تقطع إلى قطع كبيرة



يبلع النقاعات بالزيت الساخن باستعمال سبيج خشبي

الخضار والسلطة والخبز

إن طعم هذه اللقوعات المختلفة من الخضار البسيطة يوازي شكلها جودة ويمكن تقديمها وحدها إلى جانب الطبق الرئيسي

دقيقة على نار هادئة مع
البخاريك حتى يصبح البصل
طرياً

٢. تضاف الثوابل إلى
الخليط ويترك على النار لمدة
دقائق.

٤. يضاف الأرز المصفى
والعدس إلى البصل، ثم
يضاف البصل الأخضر
فوقه ويخلط مجدداً ويقلب
على النار. يضاف الفلفل
الأسود حسب الذوق ويضرم
ساختاً.

الوقت اللازم لتصفير القادير
١٠ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ ٢٠ دقيقة
الكمية تكفي ستة أشخاص

سلطة العدس

والأرز الدافئة

تصفير هذا الطبق يحتاج إلى
بعض العناية

| المقادير | المقادير |
|-----------------------|------------------------|
| كوب من العدس الأسمر. | ٢ ملحقات صغيرتان من |
| كوب من الأرز البسملي. | سحوق الفلفل الحلو. |
| ٤ بصلات مفرومة إلى | ٢ ملحقات صغيرتان من |
| شرائح. | سحوق الكمون. |
| ٤ فصون ثوم مدقوقة. | ٢ ملحقات صغيرتان من |
| كوب زيت زيتون. | الكزبرة الناعمة. |
| ١٠ جراماً من الزبدة | ٣ قرون من البصل الأخضر |
| ٢ ملحقات صغيرتان من | المفرومة. |
| | سحوق الفلفل الأسود. |

العدس ويصلى الأرز من
الماء.

٣. يجهز البصل والثوم في
الزيت والزبدة لمدة ٢

الطريقة

١. يستق العدس والأرز في
الماء كل على حدة حتى
يصبحا طريان، يصفى

تُصفى الأرز بعد غسل العدس
الأخضر لأنه يحتوي بسرعة
ويقتل شحمه من غير
الضرر ويرى ناعم العدس قبل
طبخه بل يغسل جيداً قبل



يخلط الأرز والعدس في طبق التقديم ويضاف الثوابل



يصفى البصل الأخضر المقطوع إلى العدس والأرز ويجهز
الخليط بضاف الفلفل الأسود حسب الذوق



تغسل الفرة والفلفل والكمون والكزبرة إلى الجاهزة ويترك على
النار جهن المذاق



يجهز البصل والثوم المقطوع والزبدة لمدة ٢٠ دقيقة

كوسكس بالخضار

ملق مدوش بهنجار لخصيرة إلى بعض المصابة

الوقت اللازم التحضير القاسم
٥- دقيقة - النقع خلال الليل
الوقت اللازم للطبخ ساعة
الكلفة التقري ٦ اشخاص

المقادير

- ٢ كوبان من الحمص
- ١/٢ كوب من الزيت النباتي
- بصلة واحدة مفرومة ناعماً
- عود لفة صغير
- ٢٠٠ غرام من الباذلجان
- القطع إلى مكعبات
- ٣ جزرات مفرومة
- مفرومة إلى شرائح صغيرة
- ٣ حبات بطاطا مفرومة
- الحمص مفرومة إلى مكعبات
- صغيرة - سلتيدر واحد
- ١٥٠ غراماً من البطاطا المقطع
- إلى مكعبات صغيرة
- سلتيدر واحد
- ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار
- ٣ ملاعق صغيرة من
- الزبدية - أو حسب الطلب
- (إزاجي صفحة ٤)

- ١- يغمر الحمص بالماء البارد ويطبخ ليلاً كاملة
- يصفى الحمص ويقطع جيداً ويجمع في قدر كبيرة ويقدم بالآلة وتوضع اللحم على النار بعد أن يغلي الحمص تخفف النار ويترك
- ساعة ونصف ساعة على النار البطيئة
- ٢- يحمر البصل بالزيت في مقلاة سميكة القعر يضاف عود اللفة إلى البصل ويترك على النار حتى يصبح خرياً
- ٣- يضاف الباذلجان

والجزر والبطاطا وتغلي القليلة وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق، ويحرك الخليط من وقت لآخر بملعقة خشبية.

- ٤- يضاف اليقطين والبهار والهرينة إلى الخليط ثم يضاف الماء المغلي والحمص والجزر والكوسا إلى الخليط قبل تقديم الطبق تضاف طلع البندورة
- ٥- يترك الخليط على النار بعد تخفيف النار لمدة ٢٥ دقيقة أخرى - يزين بالقدونس والكزبرة ويقدم

- ٦- الكوسكس يضاف الماء المغلي إلى الكوسكس
- ٧- تضاف الزبدية المذابة إلى الكوسكس يخلط ويترك لمدة ١٠ دقائق
- ٨- يجمع الكوسكس في الطبق العليا للقدم الكوسكس ويغلي ويترك فوق بغطاء الخضار على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ثم يقدم مع الخضار
- ملاحظة: اسم الكوسكس ينطبق على السميد الناعم والسميد المطبوخ

- ١- يغمر الحمص بالماء البارد ويطبخ ليلاً كاملة
- يصفى الحمص ويقطع جيداً ويجمع في قدر كبيرة ويقدم بالآلة وتوضع اللحم على النار بعد أن يغلي الحمص تخفف النار ويترك
- ساعة ونصف ساعة على النار البطيئة
- ٢- يحمر البصل بالزيت في مقلاة سميكة القعر يضاف عود اللفة إلى البصل ويترك على النار حتى يصبح خرياً
- ٣- يضاف الباذلجان

مفصلياً ليس من الضروري تعليم الباذلجان قبل طهيه إذا كان من النوع الصغير الخارج



BRANJNEY.COM
alaa pink



يضاف البطاطا والجزر والكوسا ويغلي ويترك على النار



يضاف الباذلجان والجزر والكوسا ويغلي ويترك على النار



تضاف الباذلجان والجزر والكوسا ويغلي ويترك على النار



يضاف الباذلجان والجزر والكوسا ويغلي ويترك على النار

RAMJNEY. OM
alaa pink

الحديقة على يد تربية عدد ١
دقمة

٢ يصعد غداء الصباح

وذلك الحديقة على يد

حديقة حدة دغادو

حديقة مضمح النوع حترية

وذلك على اليد حدة

طوية

يقدم الحديقة حادة

مفحة حدة

في يد الحدة

وهو حدة حدة

وذلك في اليد حدة

حدة الحدة حدة

حدة حدة

حدة حدة

حدة حدة

الوجه الا لم حدة حدة

الوجه الا لم حدة حدة

الوجه الا لم حدة حدة

الوجه الا لم حدة حدة

الحديقة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

حدة حدة حدة

يوماء حدة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

الحديقة

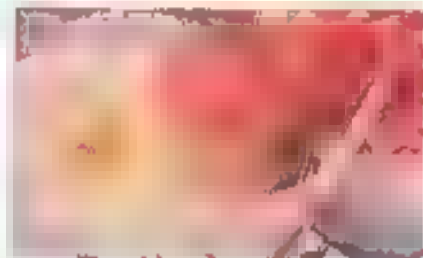
الحديقة

الحديقة

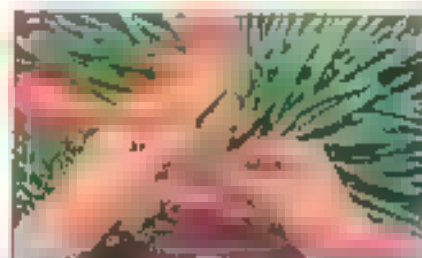
الحديقة

الحديقة

الحديقة



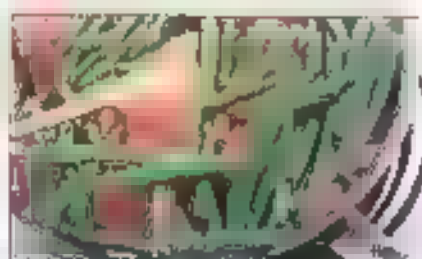
الحديقة



الحديقة



الحديقة



الحديقة

طاحن الحصار

حليب خد البئر يحتاج إلى طاحن الحصار

اللو - اللام محضّر حصار
دقيقه
الوقت ١٥ دقيقة
الوقت ٢ دقيقة
الوقت ١٥ دقيقة

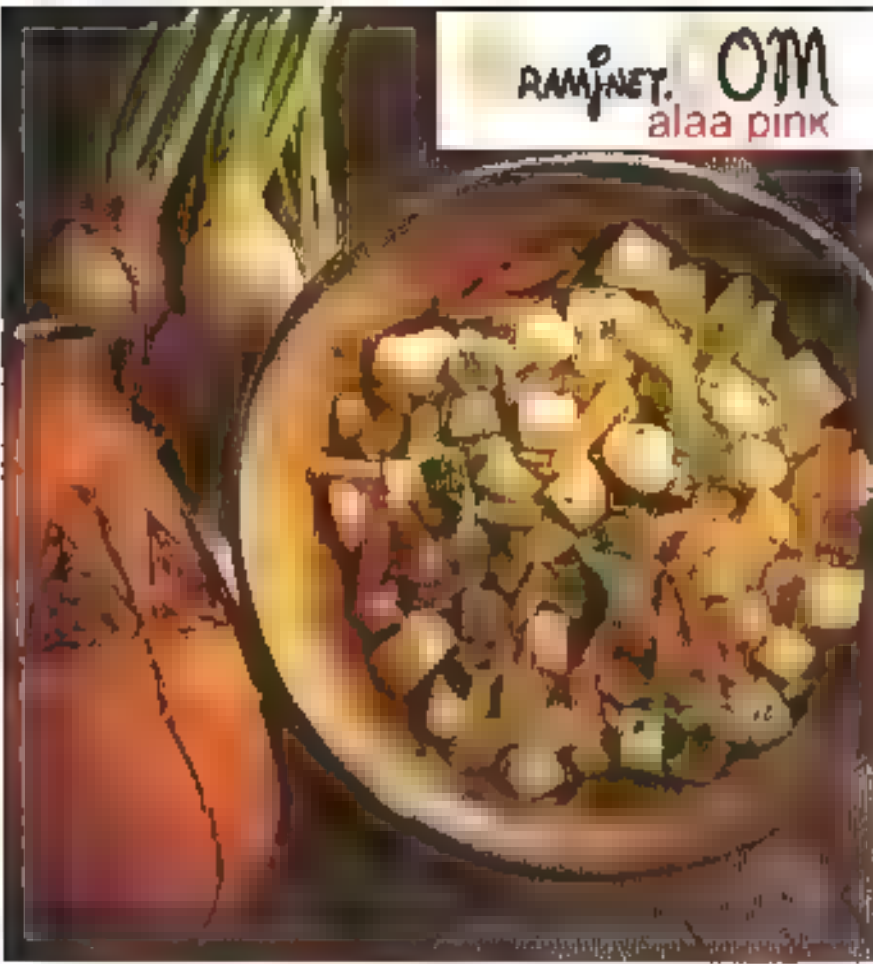
| المقادير | وحدات |
|------------------------|-----------------------|
| ١ حليب بطانة كبير | ١ حصة حصار حصار حصار |
| ٢ حليب حصار حصار حصار | ٢ حصة حصار حصار حصار |
| ٣ حليب حصار حصار حصار | ٣ حصة حصار حصار حصار |
| ٤ حليب حصار حصار حصار | ٤ حصة حصار حصار حصار |
| ٥ حليب حصار حصار حصار | ٥ حصة حصار حصار حصار |
| ٦ حليب حصار حصار حصار | ٦ حصة حصار حصار حصار |
| ٧ حليب حصار حصار حصار | ٧ حصة حصار حصار حصار |
| ٨ حليب حصار حصار حصار | ٨ حصة حصار حصار حصار |
| ٩ حليب حصار حصار حصار | ٩ حصة حصار حصار حصار |
| ١٠ حليب حصار حصار حصار | ١٠ حصة حصار حصار حصار |

الطريقة

١. نغمر الحصار والحصار
٢. نغمر الحصار والحصار

٣. نغمر الحصار والحصار
٤. نغمر الحصار والحصار

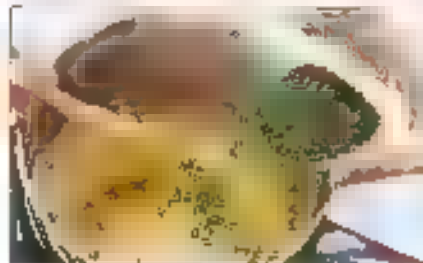
RAMJNEY. OM
alaa pink



١. نغمر الحصار والحصار
٢. نغمر الحصار والحصار
٣. نغمر الحصار والحصار
٤. نغمر الحصار والحصار
٥. نغمر الحصار والحصار
٦. نغمر الحصار والحصار
٧. نغمر الحصار والحصار
٨. نغمر الحصار والحصار
٩. نغمر الحصار والحصار
١٠. نغمر الحصار والحصار



١. نغمر الحصار والحصار
٢. نغمر الحصار والحصار



٣. نغمر الحصار والحصار
٤. نغمر الحصار والحصار



٥. نغمر الحصار والحصار
٦. نغمر الحصار والحصار



٧. نغمر الحصار والحصار
٨. نغمر الحصار والحصار

سلطة الحرر المنشور

الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب

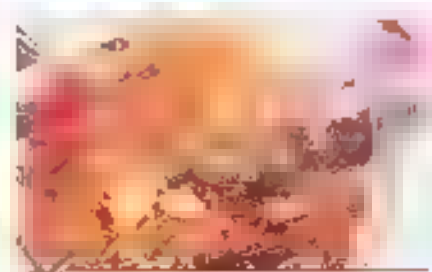
الطريقة

١. ينقع الحرر في الماء البارد لمدة ١٠ دقائق.
٢. يصفى الحرر ويغسل بالماء البارد.
٣. يقطع الحرر قطعاً صغيرة.
٤. يخلط الحرر مع الزبادي والخل.

الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب
الزبادي - ١ كوب



RAMJNET.OM
a aa p nk

سلطة الخضر بالسعد

لحم الارز، اللحم، نخاع
دقيقه
الزبد اللين، الطحينة، الارز
الطبخ
الكثير، عظمي، سمك، سمك

سمكة الحصى

صغير، عظمي، وجة، جند
جني، يسمك، عريض
٣، خضار، النسيه، ابرو
الخبير، والعد، رصرك
جند

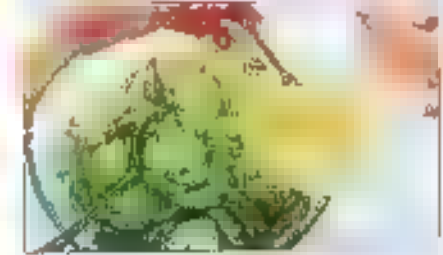
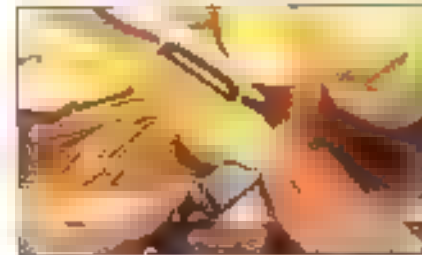
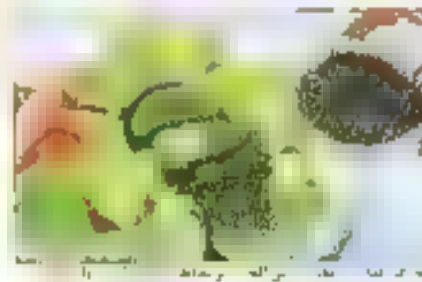
يد، ٤، اكل، عظمي، عظمي
الزبد، مع، عظمي، عظمي
الى، عظمي، عظمي، عظمي
في، عظمي، عظمي، عظمي
عظمي، عظمي، عظمي
السلطة، عظمي، عظمي
الزبد، عظمي، عظمي

| | |
|-----------------------|------------------------|
| المقادير | لحم، الحامض |
| ٤ خبزات | ٣ كوب من الزيت، الحامض |
| ٤ كوب سعاد، حصى، عظمي | ٤ عظمي، عظمي، عظمي |
| ٤ عظمي | ٤ عظمي، عظمي |
| ٤ عظمي، عظمي | ٤ عظمي، عظمي |

الطريقة

٣، عظمي، عظمي
٣، عظمي، عظمي
والزبد، عظمي، عظمي
والعظمي، عظمي، عظمي

٣، عظمي، عظمي
٣، عظمي، عظمي
٣، عظمي، عظمي
٣، عظمي، عظمي



RAMJET. OM
alaa pink

RAMJNEY. OM
alaa pink

المرحلة الأولى : معجون الجوز
الحبيد ويغض جيد حتى
يتماسك. يعض العجين
وتنزل في سبيل باقي نكهة
٢ دقيقة

يقسم العج - ربي ٦
مطعمه رندج - العنق ثم
برق إلى راحة
٥ تحبب إلى راحة على
صينية مدققة بالزيت ثم
تسحق بفرشاة جارية
بالنبيض المحروى ينثر
التسليم على الأ - عه
وتترك جانب حتى يهدأ
ويتمخ - ثم يجهز بالقرن
الحار - عه - دقيقة

المرحلة الثانية : معجون الجوز
٦ دقيقة
المرحلة الثالثة : المعجون ٢ دقيقة
المرحلة ٣ عه

خبر محروى

٦ حبيد عه
طوب ص الحبيد

| | |
|------------------------|------------------------|
| ١ كوب من دقيق القمح | ١ كوب من دقيق القمح |
| ٢ كوب من دقيق القمح | ٢ كوب من دقيق القمح |
| ٣ كوب من دقيق القمح | ٣ كوب من دقيق القمح |
| ٤ كرامات من حبوب القمح | ٤ كرامات من حبوب القمح |
| ٥ كرامات من حبوب القمح | ٥ كرامات من حبوب القمح |
| ٦ كرامات من حبوب القمح | ٦ كرامات من حبوب القمح |

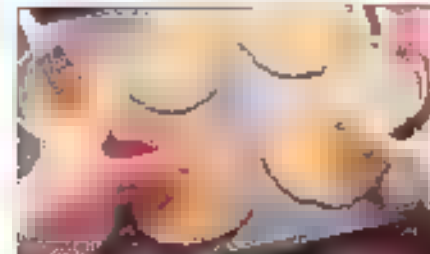
المرحلة ١
١ يحترق الفرن إلى حرارة
٢ درجة يحترق نصف
كوب من دقيق القمح
و الملح والسكر عه جيد



١ كرامات من حبوب القمح



١ كرامات من حبوب القمح



١ كرامات من حبوب القمح



١ كرامات من حبوب القمح

المأكولات بحرية

الساحل الاقريقي مبيء باقوع بحكولات السحريه والسيفك خاصه
 سنن نسكك قين فتنحه بالحصول على نكهه كاسيه والبنحه نسترق الانظار
 ملحق غمي بالتوابل والفلفل الحريف

البحر مضاف الى البحر
وعلى القديسة الجحش
والبحر في القديس الجحش
و في البحر سمح
الك في البحر الجسم
إلى القديسة جحش

خاضع البند إلى استجواب
البند ٥٠ كمرحلة أولى
في الجلسات المقررة
التي يحددها المجلس

١٠ يسر نصف بلاد خراسان
النور المشرق في طبق حاشي
بالقرب وضع نصف ثمانية
الصغيرة في الخبز

ووجسد السمكة في مرفأ مع
مرفأ يضاف بفيه دري
الى السمكة منور به النور
هوت سمكة ريفلى بر في
السمكة

٢ د سحر الهميم: عذ
 دحقه سم پدر ٦ لغفد عذبا
 ٥ مدرضا لامي ندر ب عذ
 ٧ خفيله حدر بي حصي
 يصيبهم بحم السمكه ج
 بوزم السمكه حالاً حربه

بقلمه المحترم

فقط يجب حفظ الجذور
مع جاد في التلاوة
مع الأجود في التلاوة
قلب من الـ

الفرق بين الاثنين
١- عند كتابة
الرقم في اللغة
الكلمة تبقى ثابتة
تحتفظ به

وتلجأ إلى سراج رابعة
مبعدها مسجده
يسجد في الكوفة عليه
صلاة

— پادشاهت اسپرید من
— سجده فی الخا

٥ الس ٦ حباب بعدد ٨
مسابقة كبرى

٦. جملتہ کے مطابق یہ ہے انسانیت
الانسانیت

٦. يرفق معكم في الخبر
الطبيب، تلميذ
الهداية من خدم

ثم جاء من النور المقدر
والقطيع إلى شمرينج
والخص

البحر من جهة واحدة فقط إلى
الداخل.

في جميع السجلات في حق
ويخصص غلها خصيصا
الحائضين في مركز عدد
فيها كالمصير

٦ يحضر اليه والخرج في بيت الربوب حتى يدس

مسكة مشوية بالشر

محرر: محمد بن عبد الله
تاريخ: ١٤٢٥ هـ

مقالہ دین
سعدیہ جاسدی ورسیدہ فیروز پورام
راولپنڈیا۔

الملاح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِشْرُوحِ الْبُحَارِ الْفُصْلِ

۶. بعضی مسائل مبرور کتاب الی
ضمیمہ

١٠ مضمون مني، هذا قولك.
١١ والله اعلم بالصواب.

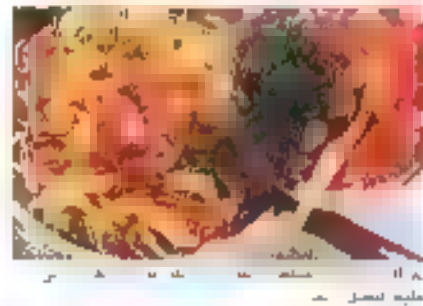
آلبرٹسٹون
 ایلینڈ و جیڈو خطیر + سیر

بدورها وتنتقل إلى مسرح
القبيلة الحمراء وبعد ذلك تلجأ
بدورها وتنتقل إلى مسرح
القرى واحد أو اثنين من القرى
التي لها دورها

الطريقة

٩. في وجهه به اسم السعد

بالحالي مع يهجر في الزمان عليه
بالسنة من جديدها



سقف مغربي مع صنعة التندورة

تعتبر التندورة بيتا إلى حم
العاب

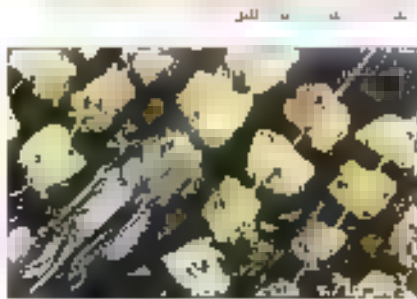
الوقت ١٥ دقيقة
الوقت ٣ ع. ع.
الوقت ١٥ دقيقة
الوقت ٣ ع. ع.
الوقت ١٥ دقيقة

في التندورة حتى يصبح
رياحيا
٣ تحط صحن البند
قشرة الفطر الخبز
والنصل لا يفسد، الك برة
في وعاء مع ماء اليه
ربا الدوا والكعب
لا حول

١ يحضر عسل النحل
الحامض والبصل الى خفيف
البند ٢
٣ بزر الفاصول حبه
البند ٤ حبه في البند
٥ حبه في البند
٦ حبه في البند
٧ حبه في البند
٨ حبه في البند
٩ حبه في البند
١٠ حبه في البند
١١ حبه في البند
١٢ حبه في البند

يجب ان يصفى صحنه
البند ١٣ حبه في البند
١٤ حبه في البند
١٥ حبه في البند
١٦ حبه في البند
١٧ حبه في البند
١٨ حبه في البند
١٩ حبه في البند
٢٠ حبه في البند

فصليه
في البند ٢١ حبه في البند
٢٢ حبه في البند
٢٣ حبه في البند
٢٤ حبه في البند
٢٥ حبه في البند
٢٦ حبه في البند
٢٧ حبه في البند
٢٨ حبه في البند
٢٩ حبه في البند
٣٠ حبه في البند



| المقادير | المقادير |
|-------------------|-------------------|
| ١ حبة فلفل الحار | ١ حبة فلفل الحار |
| ٢ حبة فلفل الحار | ٢ حبة فلفل الحار |
| ٣ حبة فلفل الحار | ٣ حبة فلفل الحار |
| ٤ حبة فلفل الحار | ٤ حبة فلفل الحار |
| ٥ حبة فلفل الحار | ٥ حبة فلفل الحار |
| ٦ حبة فلفل الحار | ٦ حبة فلفل الحار |
| ٧ حبة فلفل الحار | ٧ حبة فلفل الحار |
| ٨ حبة فلفل الحار | ٨ حبة فلفل الحار |
| ٩ حبة فلفل الحار | ٩ حبة فلفل الحار |
| ١٠ حبة فلفل الحار | ١٠ حبة فلفل الحار |
| ١١ حبة فلفل الحار | ١١ حبة فلفل الحار |
| ١٢ حبة فلفل الحار | ١٢ حبة فلفل الحار |

الطريقة

١ نقطه عنبه السمك الى
٢ حبة فلفل الحار
٣ حبة فلفل الحار
٤ حبة فلفل الحار
٥ حبة فلفل الحار
٦ حبة فلفل الحار
٧ حبة فلفل الحار
٨ حبة فلفل الحار
٩ حبة فلفل الحار
١٠ حبة فلفل الحار
١١ حبة فلفل الحار
١٢ حبة فلفل الحار

سعد مع رب على الطريقة المعروفة

عنا هو

الـ
.....
.....
.....

المصادر

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

بشرية

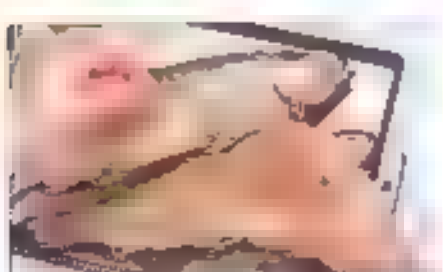
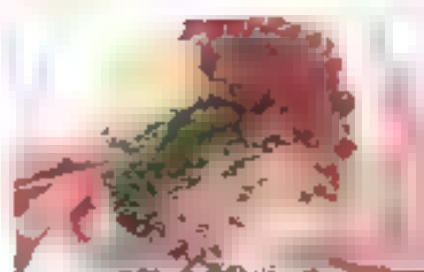
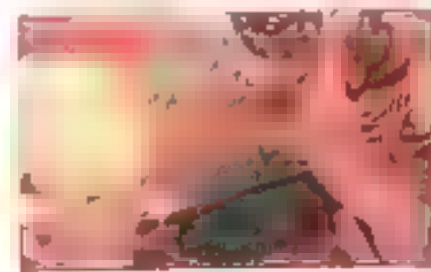
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

RAMJNEY. OM
a aa p nk



اطلاقاً اندجاج المعري

معظم القرع والكبريت والكوم بعضاً من التوابل والمكبات الغنية التي تجعل في هذه لأطباق العطرة واللذيذة الطعم

الاحتياج بالبروتين

شركة "إي" - مختبر للبحر
 ج. ١٢٣٤
 الرياض، المملكة العربية السعودية
 هاتف: ١٢٣٤٥٦٧٨٩٠

يظهر المبدأ الجاهل
و موضوع قطع الجاهل في
تدريس كينج و أخرى

٦ مصابى بكى الرحمن المير

الفرار ريمس الجبل غفر وح
وعصم الهبطه الحبار ف غدة 2
بقاؤك كلى دار حديقه مع
البحر بل باسمر يضاف
الحبيط الى قطه اللحم *

^a مصنف الكريمة على هذا الوجه.

دكتور البطحاء وبتصر انهم

فهرست: الحامض و القاع

السلامة والبيئة

الم جاج

١ : تغطي المقد. ونرت على

تحت إشراف اللجنة الوطنية


از طریق مستقیم عرضه گردید.

طريقه

ملاحضه: ہماری نکتیاب عربی

الذي يجرى به هذا المنهج

هناك دور الجبهة - جميعاً -



100

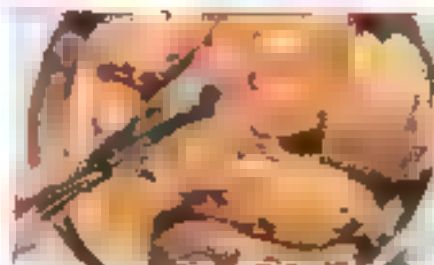
— رید - سر عبد ظفر -

[illegible]

المحضر

وَمِنْهُمْ مَنْ يَدْعُو سَاعَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ
وَهُمْ يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ
وَهُمْ يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ

١٠. من غير شك، فإن هذا هو الحال.



وہابیہ نظریہ

Let α be a positive real number.

[illegible][illegible]

عن ابن عمر عن أبي جهم بن عبد الله بن مسعود عن أبيه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الملك الذي لا يموت من بني آدم»

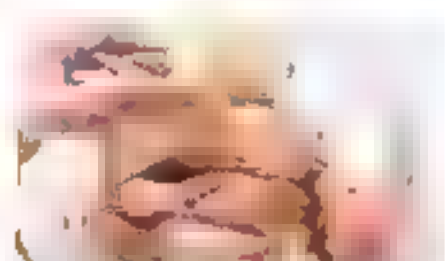
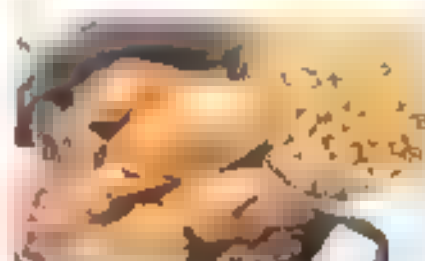
قوسية مختلف
 على القديم من ازواج قطع
 المجد من طه وهدد
 في القديم
 على الحد
 صنعته الدجاج ويطوي
 قوسية المقعد
 كثر المسمات
 الطرية والبز
 القوسية
 القوسية

مجلسه
روز
شماره
تاریخ
محل
موضوع

في هذا الموضع المذكور في
الكتاب المذكور في الموضع المذكور
في الكتاب المذكور في الموضع المذكور
في الكتاب المذكور في الموضع المذكور
في الكتاب المذكور في الموضع المذكور
في الكتاب المذكور في الموضع المذكور

الحل: $\frac{1}{2}$

RAMJNEY. OM
alaa pink



الحدود

اتساق الحدود سواء كانت منبئة بالمهارات أو مسوية بالعن أو مطبوعة فإن مجرد تنسجنته من الإصداق المسجدة تحد مناسبه جدا للأعداد

توقد في أعاء يصاد
إليه بيت الريمون ولما
ويخضع جيد بسموكة
٢ يسك حصه كمنه
السببته فوق الحد الحد
وكنس بثلثية جيد
يوضع ما يقلى من التخليط
في صينية فرن كبيرة
يسج ايضا بثلث الحد
يضاف ما تبقى من الزبدة
إلى الصينية ويوضع الحد
الضأن عليه فوق الحشو
يسرك بثلث جانبا مقلا
بالدواين عدة ساعة قبل
هره

أول الزمر بثلث الحد
٢ جيد
الزبد الأبيض ساعد إلى
سداسه
التمه عني ٦ نهضان

فحد صان متل ومحضر

بهر سنجير

| المقادير | مستحق التحويل |
|-------------------------|------------------------|
| فحد من حجم الحد ١٠ | ١/٤ ملعقة صغيرة من |
| خبثو غرم | مسحوق القرفة |
| شر من الزبد من | ١/٤ ملعقة صغيرة من |
| بذرة الطرية | مسحوق الرجنين |
| مسحوق الكفل الأسود | رشة مسنونة من مسحوق |
| بعضه طبرد طرية ما عدا | للفل الحريف |
| ٢ نهضان من الطور الدقوق | ١/٤ ملعقة صغيرة من |
| ١/٢ ملعقة صغيرة من | مسحوق الدقوق |
| | ١/٣ قير من زبد الزبدون |

تعليمات

ويجلى جيد بثلثه كبيرة
من القلق الأسود
٣ مهنه الجنيده سحقه
البجس طرود أنوم

بحس العن إلى حرارة
٧ درجة ثم يصبح فحد
بجم الحد من الزبد العذبه

RAMJET. OM
alaa pink



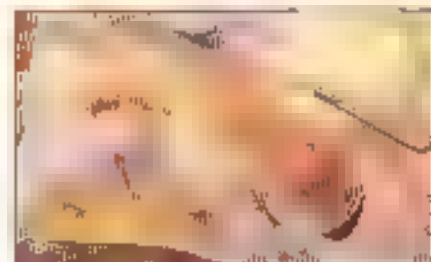
بهر سنجير في أك من سنجير جيد



بهر سنجير في أك من سنجير جيد



بهر سنجير في أك من سنجير جيد



بهر سنجير في أك من سنجير جيد

لحم صان مصنوع مع عول حصر وارصي شوكي

حطب الصبر يخنك اللحم
البارد

الزبد اللامع من حصر
جيدة
جود الزبد طيب
وحسن
الضوء يضيء الحصر

| المقادير | الطريقة |
|--|-------------------------------|
| ١ كيلو غرام من لحم الصان مع عول حصر | ١ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٢ كيلو غرام من حصر الزبد | ٢ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٣ كيلو غرام من حصر الزبد | ٣ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٤ كيلو غرام من حصر الزبد | ٤ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٥ كيلو غرام من حصر الزبد | ٥ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٦ كيلو غرام من حصر الزبد | ٦ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٧ كيلو غرام من حصر الزبد | ٧ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٨ كيلو غرام من حصر الزبد | ٨ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ٩ كيلو غرام من حصر الزبد | ٩ يقطع اللحم من حصر الزبد |
| ١٠ كيلو غرام من حصر الزبد | ١٠ يقطع اللحم من حصر الزبد |

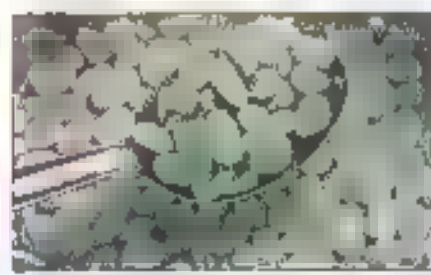
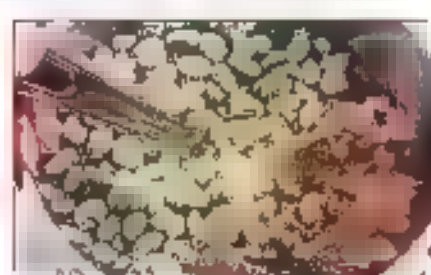
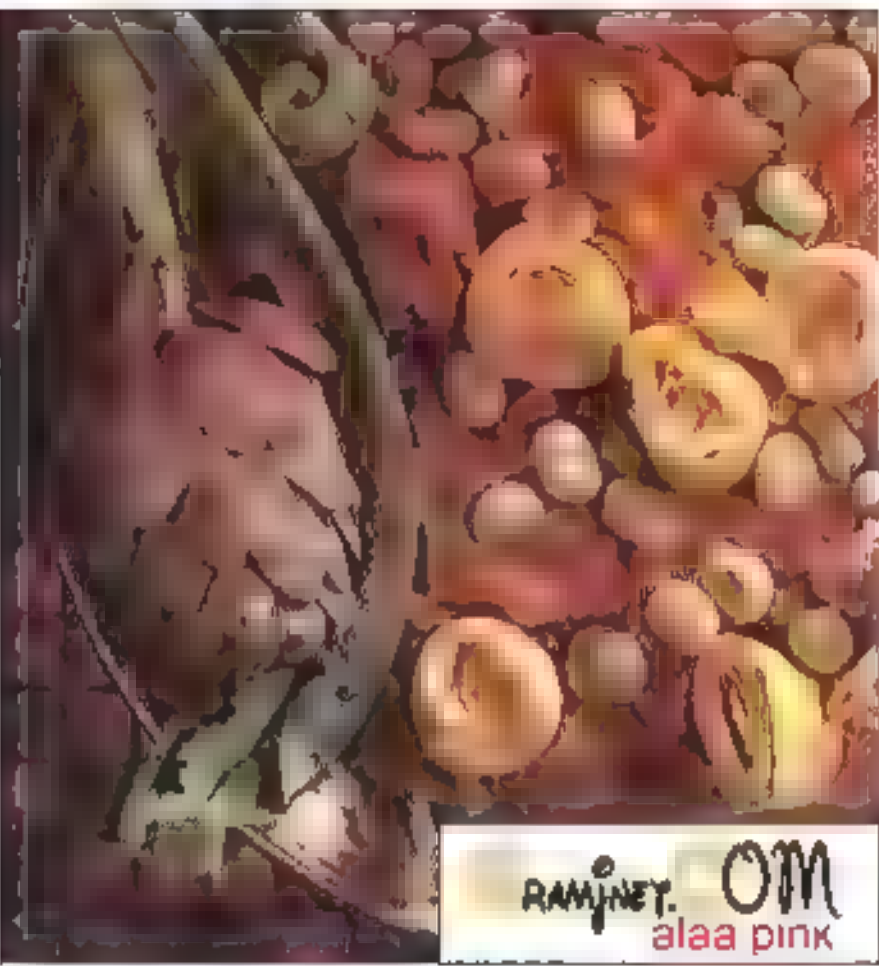
الطريقة

١ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٢ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٣ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٤ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٥ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٦ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٧ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٨ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٩ يقطع اللحم من حصر
الزبد
١٠ يقطع اللحم من حصر
الزبد

١ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٢ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٣ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٤ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٥ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٦ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٧ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٨ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٩ يقطع اللحم من حصر
الزبد
١٠ يقطع اللحم من حصر
الزبد

١ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٢ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٣ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٤ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٥ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٦ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٧ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٨ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٩ يقطع اللحم من حصر
الزبد
١٠ يقطع اللحم من حصر
الزبد

١ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٢ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٣ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٤ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٥ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٦ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٧ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٨ يقطع اللحم من حصر
الزبد
٩ يقطع اللحم من حصر
الزبد
١٠ يقطع اللحم من حصر
الزبد



هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد
هذا اللحم من حصر الزبد

طاجين الصبار مع السفرجل

الوقت اللازم: ٥٠ دقيقة

العدد اللازم للخدمة: ٤ أشخاص

مجهز: نعم، إلى تحضير التتبيلة

| المقادير | التحضير |
|------------------------|----------------------------|
| كوبان من لحم البقر | ١. غسل اللحم جيدًا وتقطيعه |
| ٢. نضج اللحم في ماء | ٣. إضافة البصل والثوم |
| ٤. إضافة السفرجل | ٥. إضافة الصبار |
| ٦. إضافة الملح والفلفل | ٧. إضافة السكر |

الطريقة

١. توضع مكعبات اللحم في
٢. توضع مكعبات اللحم في
٣. توضع مكعبات اللحم في
٤. توضع مكعبات اللحم في
٥. توضع مكعبات اللحم في
٦. توضع مكعبات اللحم في
٧. توضع مكعبات اللحم في

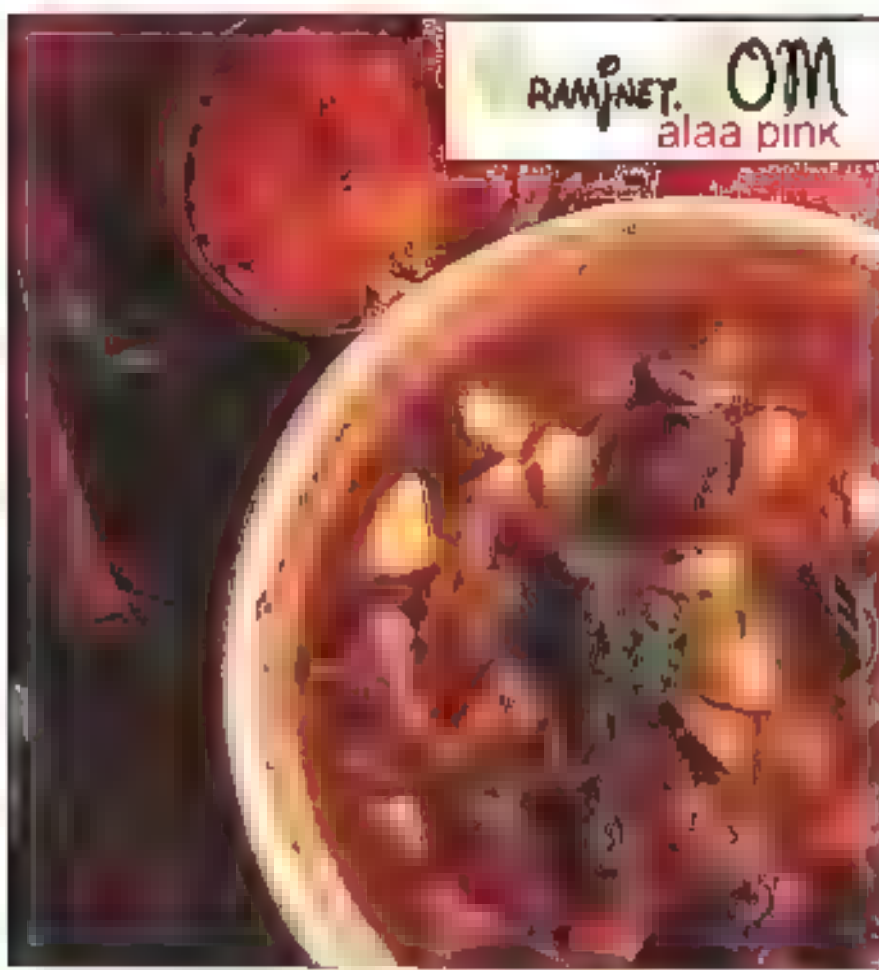
١. توضع مكعبات اللحم في
٢. توضع مكعبات اللحم في
٣. توضع مكعبات اللحم في
٤. توضع مكعبات اللحم في
٥. توضع مكعبات اللحم في
٦. توضع مكعبات اللحم في
٧. توضع مكعبات اللحم في

يُحجم مكعبات اللحم
٢. يحجم السفرجل
٣. يترك حتى يصبح ناعمًا

في منتصف مدة طهي
اللحم يضاف خلط البصل
والصبار جيداً
ويترك على النار الحفيفة
حتى يصبح اللحم طرياً
ويقدم على طبق التقديم
على طبق التقديم
الحار مع كزبرة خضراء
ومعقدتين من سلطة
البصل الأخضر مع الخل
الحار حسب الرغبة

تقطيع اللحم مكعبات
٢. توضع مكعبات اللحم في
٣. توضع مكعبات اللحم في

RAMJNET. OM
alaa pink



١. توضع مكعبات اللحم في



٢. توضع مكعبات اللحم في



٣. توضع مكعبات اللحم في



٤. توضع مكعبات اللحم في

أرز مزكّني بكمات اللحم (كفتا اللحم)

تفسير الحليق يحتاج إلى بعض العتبة

الوقت اللازم لتفسير القادير
٢٠ دقيقة
الوقت اللازم للطبخ ١٥ دقيقة
تسبب تكفي ٨ أشخاص

| المقادير | السمن |
|---|-------------------------------------|
| ٢٠٠ غرام من الأرز الصغير (والقميص) | بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعما |
| ٥٠٠ غرام من لحم البنان أو البقر المفروم | ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل أسود |
| ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل | ٢ كوب من البقدونس المفروم |
| ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو | ١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض |
| ١٠٠ غرام من الزبدة أو | |

الطريقة

- ١- يسخن الأرز باللحم المنصهر بواحدة شوكية ثم يضاف إليها الثوم البصل الحلو والكزبرة ويحمر الخليط ويقسم اللحم إلى
- ٢- كرة متساوية
- ٣- تضاف الزبدة أو السمن في قدر سخونة القدر
- ٤- تحمر كميات اللحم في الزبدة والسمن مع التقليب على بصيص لوناً بنياً

تفجئة البقدونس الإبداعي
تكتبة الحليق من البقدونس
المفرد يتوافر مسحوق
الزعفران في معظم
السوبر ماركت في الكويت
ولا بد من كمية صغيرة
لذا الحليق من السوق السمن
خير من الزعفران ثم تحمر



لحم كفتا مزكّني - ١ قطعة موزونة متساوية



يضاف الأرز اللحم المفرد ويزال مع الفلفل الحلو والكمون

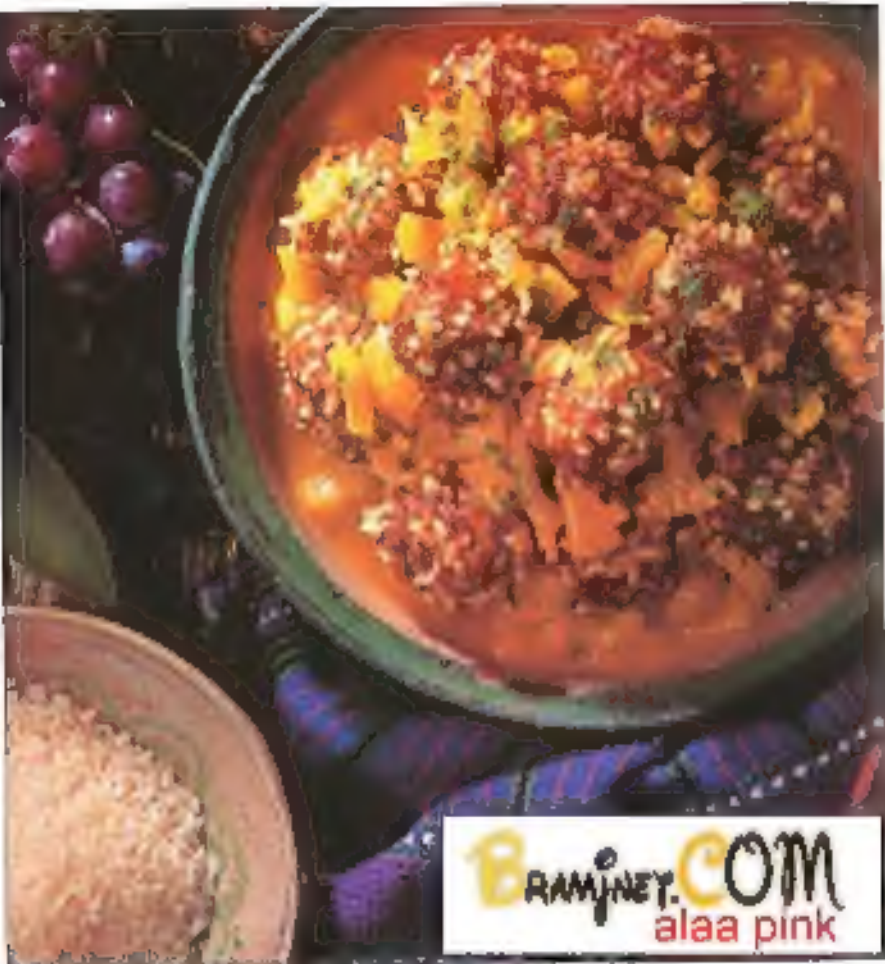
BRAMJNET.COM
alaa pink



تعدا يضاف إلى طرائق اللحم من يضاف (أحد الحليق المفرد) ومسحوق الزعفران والفلفل الأسود



يضاف الماء أو مرق الدجاج إلى طرائق اللحم ويغلى القدر و تترك على النار لمدة ١٥ دقيقة



الحلويات والفواكه

الفواكه المتوفرة على أنواعها في المغرب تعد طبقاً مفضلاً يقدم بعد الطعام، أما الحلويات والمعجنات فتخصص للعائلات الخاصة.

شرائح رقيقة ويضاف إلى الفواكه في الوعاء الكبير، يضاف ماء الزهور ويتر قوطة السكر البودرة.

4. يضاف الغريز المقطع إلى سلطة الفواكه، تشر أوراق النعناع على السلطة.

5. تبشر قشرة برتقالة وتسلق بالماء أو في القدر على نار خفيفة لمدة دقائق ثم تصفى، تشر الشرائح فوق سلطة الفواكه وتقدم.

ملاحظة: لتطعيم الغريز يساعد في إضافة النكهة المطلوبة للسلطة.

مفصصة: عند شراء الغريز الجاهز قلقة التي يكون أو لها متساوية ويحببها جامعة ذلك أوراق خشراء

الوقت اللازم لتطعيم الغريز 20 دقيقة
الوقت اللازم للطبخ لا لزوم للطبخ
الكمية تكفي 6 أشخاص

سلطة فواكه طازجة

على الطريقة المغربية

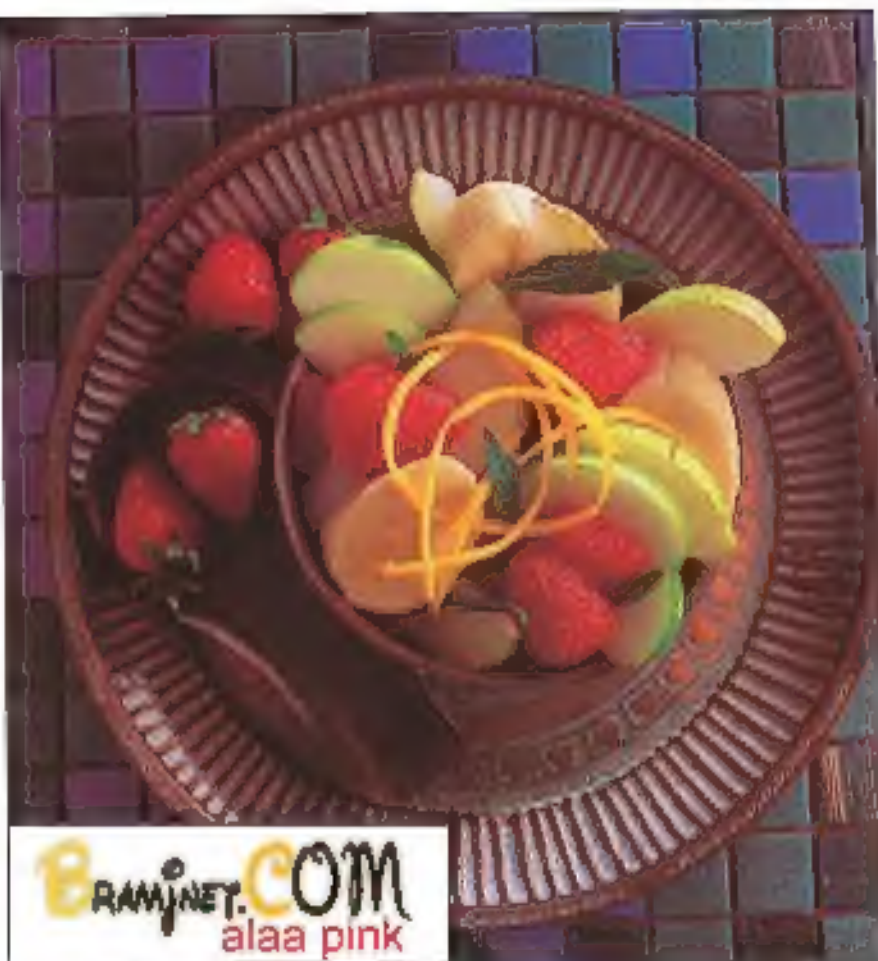
سلة التقديم

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| المقادير | 4 موزات |
| 2 تفاحتان | 2 ملعقة طعام من ماء الزهر |
| 4 إجهاصان | بشور لبشر برتقالة |
| كوب من عصير البرتقال | سكر بودرة |
| ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض | 2 هويان من الغريز المقطع |
| | أوراق نعناع أخضر |

الطريقة

1. يقطع التفاح والإجهاص (دون تقشير) إلى شرائح رقيقة وينزع البذر منها.
2. توضع شرائح التفاح

- و الإجهاص في وعاء كبير ويضاف إليها عصير الليمون الحامض والبرتقال حتى لا يتغير لون الموز والإجهاص.
3. يقشر الموز ويقطع إلى



BRAMJNET.COM
alaa pink



تقطع قشرة البرتقالة إلى شرائح رقيقة وتسلق في قدر السكر لمدة 20 دقيقة



يضاف الغريز المقطع إلى سلطة الفواكه وتشر أوراق النعناع المفصصة والكشكشة أو الزينة



يقشر الموز ويقسم إلى شرائح صغيرة ويضاف إلى طبق الفواكه



يحبب عصير الليمون وعصير البرتقال فوق شرائح التفاح والإجهاص

كحك اللوز

تعمير الشق يحتاج إلى عناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير
٢٠ دقيقة
الوقت اللازم للطبخ = ١٠ دقيقة
إلى ٢٠ دقيقة
لكمية تكفي ٦ أشخاص

| المقادير | |
|-----------------------|-------------------------|
| ١٥٠ غراماً من السكر | ٢ بيضتان صغيرتان من |
| المخلوّل الشام (بودرة | قشر الحامض المبشور |
| المسكر) | ثلثاً، صغيرة من القانيل |
| بعضه، مخلوطة، | ١/٢ ملعقة صغيرة من |
| ٢٢٥ غراماً من اللوز | مسحوق القرفة، |
| المخلوّن، | خبيّة إضافية من السكر |
| | الشام بودرة للزينة. |

الطريقة

١. يحمى الفرن إلى ١٨٠ درجة، يمزج السكر والبيضة المخلوطة في وعاء كبير ويخلط المزيج جيداً حتى يصبح لونه أبيض.
٢. يمزج اللوز المخلوّن وقشر الحامض المبشور والقانيل والقرفة المخلوطة في وعاء ثانٍ ويضاف المزيج

٣. يضافان صغيرتان من قشر الحامض المبشور، ثلثاً، صغيرة من القانيل، ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، خبيّة إضافية من السكر الشام بودرة للزينة.
٤. يوزع قليل من الدقيق على الرف ويدحرج العجين حتى يصبح لثافة قطرها ٤ سنتيمترات تقطع اللقاعة إلى

تلميع: اللوز هو أكثر أنواع المكسرات استعمالاً في العالم وللمحافظة عليه يحفظ في وعاء مغلي بإحكام في مكان بارد لا يصل إليه النور.



يدحرج كحل من الدقيق على الرف ويدحرج العجين حتى يصبح لثافة تقسم إلى ٢٢ لقاعة



يمزج البيض بالسكر ويضاف إلى مزيج اللوز المخلوّن والقانيل والقرفة وقشر الحامض



BRAMJNET.COM
alaa pink



تغمس الأقراص على صينية ويثر عليها السكر الشام وتعمير حتى يصبح لونها ذهبياً



ثم من ثم العجين وتكور مسطراً اليد المدعومة باليد اليمنى إلى أن تصبح أقراصاً مسطحة في أقراص

الحقير المراكشي المثلقي مع القرقة

سبل التحضير

الوقت اللازم التحضير: ١٥ دقيقة
الوقت اللازم الطبخ: ١٠ دقائق
الكمية تكفي من ١ إلى ٢ أشخاص

| المقادير | التوابل |
|-------------------|-------------------------------------|
| ١/2 رغيف من الطير | زبدة |
| الإفرينجي | ١/2 كوب من السكر |
| بيضه أو بيضتان | ملعقة طعام من مسحوق القرقة |
| كوب حليب | ١/2 ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب |

الطريقة

- ١- يقطع رغيف الطير الأفرينجي إلى شرائح صغيرة مسطحة * سنبشتر
- ٢- يخلط البيض جيدا في وعاء زجاجي يضاف إليه الثانيلا والمسيب ويخلط مرة أخرى
- ٣- تذاب الزبدة في مقلاة
- ٤- يخلط السكر والقرقة ومسحوق جوزة الطيب في وعاء

ملاحظة: هذا الطير القديم مع شهوة الصباح



BAMJINEY.COM
alaa pink



يغنى الحيرة، وكذا في مزيج السكر الحامض والقرقة وجوزة الطيب



المرح مع الحليب الطبخ في مزيج السكر الحامض والقرقة وجوزة الطيب



يخلط السكر الحامض والثانيلا جيداً في وعاء حتى يتجانس



يغنى الحيرة الحامض إلى شراب مسطحة مسطحة * سنبشتر